

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹ ॥



ਜਗਤ ਜੂਠ ਤਮਾਕੂ ਨ ਸੇਵ



ਲੇਖਕ :

ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :

ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ

(ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ)

ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਭੇਟਾ ਰਹਿਤ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :

ਸਕੱਤਰ, ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ
(ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁ: ਪ੍ਰ: ਕਮੇਟੀ),
ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।

ਜੁਲਾਈ ੧੯੯੭ ੨੦੦੦੦

ਛਾਪਣ ਵਾਲੇ :
ਗੋਲਡਨ ਆਫਸੈਟ ਪ੍ਰੈਸ (ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁ: ਪ੍ਰ: ਕਮੇਟੀ),
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਰਾਮਸਰ ਸਾਹਿਬ,
ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ।
ਪ੍ਰਿੰਟਰ : ਸ੍ਰ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਜਗਤ–ਜੂਠ ਤਮਾਕੂ ਨ ਸੇਵ

ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਦਵਾਨ ਐਡਮੈਂਡ ਕੈਂਲਡਰ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਕ ਮਹਾਨ ਗੁਰੂ ਹਨ ਤੇ ਐਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹਰ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਖਾਲਸੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੈਸਾਖੀ ਵਾਲੇ ਦਿਹਾੜੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤੇ। ਹੁਕਮ ਵਜੋਂ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਕਿ ਕੇਸ, ਕੜਾ, ਕਿਰਪਾਨ, ਕਛਹਿਰਾ ਤੇ ਕੰਘਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, ਪਰ-ਤਨ-ਗਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਕੁੱਠਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਜਗਤ ਜੂਠ ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੇਵਨਾ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਖ਼ਾਲਸੇ ਨੂੰ ਨਿਆਰਾ ਤੇ ਉਤਮ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੰਜਮ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਇਹ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ–

ਜਗਤ ਜੂਠ ਤਮਾਕੂ ਨ ਸੇਵ।

(Thou Shalt not Smoke) ਇਹ ਕਰੜਾ ਹੁਕਮ ਕਿਸ ਲਈ ਦਿੱਤਾ? ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਜਗਤ-ਜੂਠ ਕਿਉਂ ਆਖਿਆ? ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਰਹਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂ ਮਿਥਿਆ? ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਆਤਮਕ ਹਾਨ

ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹੁਕਮ ਸਮਝ ਆ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਹੁਕਮ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸੇਵਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਤਕਰੀਬਨ ੨੨ ਸਾਲ ਦੀ ਖੋਜ ਉਪਰੰਤ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੁਸਾਇਟੀ (Royal Physic Society) ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਿਰਣਾ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਹਾਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ੮ ਮਾਰਚ ੧੯੬੨ ਨੂੰ ਛਾਪਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਤੇ ਸਿੱਟੇ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਸਿਰ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਸੁਸਤੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਤਮਾਕੂ, ਸਿਗਾਰ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਿਗਰਟ-ਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਬੜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਨਤੀਜੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਲੂਥਰ ਲੈਟੈਰੀ ਸਰਜਣ ਜਰਨਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ-

"ਹੁਣ ਨਾ ਕੋਈ ਦੋ ਰਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੁਬਿਧਾ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਤਮਾਕੂ-ਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਹਮਲਾ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਲੱਕ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕੌਮੀ ਜਥਿਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਅਜ਼ਦਹਾ (ਸ਼ੇਸ਼ਨਾਗ, ਹਾਈਡਰਾ, ਹੈਡਿੱਡ ਮਾਨਸਟਰ) ਦਾ ਸਿਰ ਕੁਚਲਣ ਲਈ ਉਠ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜਾਨਸਨ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਛਪਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਬਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਜਿਹਾ ਨਰੋਆ ਉਹ ਕਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ।

ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮ ਕਥਾ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਗਲੀਜ਼, ਸਿਹਤ-ਮਾਰੂ, ਸਮਾਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਅਤੇ ਐਸੀ ਵਾਦੀ ਕਿਹਾ ਜਿਸ ਦੀ ਹਮਾਇਤ 'ਤੇ ਅਖਲਾਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। (Smoking is most unclean, unhygienic both social and mor-

ally indefensible.)

ਸੰਸਾਰ-ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਰੀਡਰਜ਼ ਡਾਇਜੈਸਟ ਨੇ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਛਾਪਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਲੱਕ ਬੰਨ੍ਹ ਲਿਆ। ਕੁਝ ਕੁ ਸਿੱਟੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:-

ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਸਿਗਾਰ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਨਿਕੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਦੀ ਨੀਂਦਰੇ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਤਨੀ ਜ਼ਹਿਰਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਕੋ 'ਪਰੂਸਕ ਐਸਡ' ਹੀ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂ-ਸੇਵੀ ਦਾ ਲਹੂ ਇਤਨਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੋਕ ਝਟ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਾਯੂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਧਕੇਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਯਕ-ਦਮ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਵੀ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਗਰਟ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ੭, ੬੭੦੦੦ ਮੌਤਾਂ ਨਮੂਨੀਏ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਸਨ ਕਿ ਰੋਗੀ ਬਹੁਤਾ ਤਮਾਕੂ-ਸੇਵੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਮੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਚੀਰ-ਫਾੜ (ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ) ਉਪਰੰਤ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਸੇਵੀਆਂ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦੂਣਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਕ ਮੌਤਾਂ ਤਪਦਿਕ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਇੰਨਸ਼ੋਰੈਂਸ ਕੰਪਨੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਬਹੁਤੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬੀਮੇ ਕਰਨੇ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਨਿਰ੍ਹਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੁਰਅਤ ਵੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਵਾਲਾ ਉਸ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਚੂਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਕਟਰ ਵੁਡਜ਼ ਨੇ ਉਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਹਾਜ਼ਮਾ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਦੰਦ ਠੀਕ

ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ, "ਤਮਾਕੂ ਆਹਾਰ ਦੇ ਪਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਲਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲਿਸੇ ਤੇ ਮੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦਮੇਂ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚੇ -ਪੂਰਬਕ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਰਗਾਂ ਦੇ ਰੋਗ, ਅੰਦਰਲੀ ਰਬੈਲੀ ਝਿਲੀ ਦੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਭੀ ਕਠਨ ਹੈ।" ਫਿਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ-ਨੋਸ਼ੀ ਇਤਨੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਪੀ ਕਿਉਂ ਰਹੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਉੱਤਰ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪੇਗੰਡੇ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਉਤੇ ਕੰਪਨੀ ਵਾਲਿਆਂ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ੫੩ ਕਰੋੜ ਰੁਪੈ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਾਨੀ ਦੱਸਣ ਵਾਲਿਆਂ ਪਰਚਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਉਤੇ ਸਿਰਫ਼ ੫੩ ਸੌ ਰੁਪਏ ਵੀ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ। ਇਹ ਯੁੱਗ ਪਰਚਾਰ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪੇ-ਗੰਡੇ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਵੀ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਜੀ ਆਪ ਤੁਰ ਕੇ ਪਰਚਾਰ-ਦੌਰਿਆਂ ਉਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਜੇ ਅਵੇਸਲੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਰ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਬੂਟੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਪੰਦਰਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਸਪੇਨ ਗਈ ਤੇ ਸਪੇਨ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ। ਇਹ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਪੁਰਤਗੇਜ਼ੀ ਪਾਦਰੀਆਂ ਨੇ ਆਂਦੀ ਪਰ ਜਹਾਂਗੀਰ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਲੈ ਲਈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦ ਜਹਾਂਗੀਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਬਰਨੀਅਰ ਨੇ ਜਾਦੂ ਦੀ ਬੂਟੀ ਕਹਿ ਕੇ ਜਹਾਂਗੀਰ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਪੀਣ ਲਈ ਆਖਿਆ। ਇਸ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਤੇ ਵਕਤੀ ਆਰਾਮ ਵਾਲਾ ਸੀ ਪਰ ਇਤਨੀ ਤਿੱਖੀ ਬਦਬੂ ਸੀ ਕਿ ਦਰਬਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕਾਂ ਉਤੇ ਰੁਮਾਲ ਰਖ ਲਏ। ਜਹਾਂਗੀਰ

ਨੇ ਨਿਰਾਦਰੀ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਹੁਕਮਨ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਪਰ ਜਦ ਮਾਰੂ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਤਾਂ ਇਕ ਫੁਰਮਾਨ ਰਾਹੀਂ ਬੰਦ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਸਸਤਾ ਨਸ਼ਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਲੋਕੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ ਅਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਬੀਜਿਆ ਵੀ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ। ਆਦਿ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪਾਵਨ ਬੀੜ ੧੬੦੪ ਨੂੰ ਬੱਝ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ੧੬੧੧ ਵਿਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਆਇਆ ਸੀ— ਸੋ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਣਾ ਅਸੰਭਵ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਇ ਜੀ ਨੇ ਭਾਈ ਹਕੀਕਤ ਰਾਇ ਸ਼ਹੀਦ ਦੇ ਦਾਦਾ ਲਾਲਾ ਨੰਦ ਲਾਲ ਪੁਰੀ, ਗਲੋਟੀਆਂ ਖੁਰਦ ਨੂੰ ਧਰਮੀ ਹੋਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਹੁਕਮ ਕੀਤੇ ਸਨ-

(੧) ਤਮਾਕੂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ।

(੨) ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਪਹਿਣਨੀ।

(੩) ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਕਟਾਣੇ।

ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਤਮਾਕੂ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਮਾਲਵੇ ਨੂੰ ਵਰਜਿਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਦੂਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਸਖਤ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੁਰਹਿਤੀਆ ਕਿਹਾ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਕਿਤਨਾ ਮਾਰੂ ਹੈ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਚੁਕੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਤਮਾਕੂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਮਲਾ ਆਤਮਾ ਉਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਪਾਪ ਹੈ। ਸਵਾਮੀ ਦਯਾ ਨੰਦ ਵਰਗੇ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਜਾਣ, ਮਹਿਤਾ ਭਾਗ ਰਾਮ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰਾ ਸੰਸਕਾਰ ਵੇਦਕ ਰੀਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਉਹ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਵੇ ਜਿਸ ਨੇ ਕਦੇ ਤਮਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।"

ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਕਿ ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤਾਂ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਐਸੇ ਮਿਲਣਗੇ, ਸਿੱਖ ਹੀ ਅਜਮੇਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇਹੀ ਦਾ

ਇਸ਼ਨਾਨ ਮਿਸਤ੍ਰੀ ਵਧਾਵਾ ਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਹਰੀ ਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਚੰਦਾ ਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਟਹਿਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਭਾਈ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਕਰਾਇਆ। ਰਾਹ ਵਿਚ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਅਰਥੀ ਨੂੰ ਮੋਢਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਦਯਾ ਨੰਦ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ 'ਕੋਈ ਉਹ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਏ ਜਿਸ ਨੇ ਤਮਾਕੂ ਪੀਤਾ ਹੈ। ਦਯਾ ਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤੂ ੩੦ ਅਕਤੂਬਰ ੧੮੮੩ ਨੂੰ ਅਜਮੇਰ ਵਿਖੇ ਹੋਈ ਸੀ।

ਸਿੱਖ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਸੋਦਰੁ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਦਰੁ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਰਾਸ ਵਿਚ ਸੋ ਪੁਰਖ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅੱਗੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਚੌਪਈ ਕਰਦਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ, ਮੁੰਦਾਵਣੀ ਰਾਹੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਸਲੋਕ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਤਨ-ਮਨ ਹਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਸੋਦਰੁ ਖੋਂਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤਮਾਕੂ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸੋਦਰ ਤੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਪਿੱਛੇ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਗਤ-ਜੂਠ ਤਮਾਕੂ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸੋਦਰੁ ਦਾ ਜੇ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤਮਾਕੂ ਹੈ।

ਤਿਬਤੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਜਦ ਸੰਸਾਰ ਉਤੇ ਸ਼ਿਕਰਾ (ਸਿਗਰਟ) ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੋਵੇਗਾ— ਉਸ ਵਕਤ ਧਰਮ ਗਿਰੇਗਾ, ਆਤਮਾ ਡਿਗੇਗੀ ਅਤੇ ਤਬਾਹੀ ਆਵੇਗੀ। ਸੱਚੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨੀ ਤਬਾਹੀ ਇਸ ਸਿਗਰਟ ਨੇ ਮਚਾਈ ਹੈ ਉਤਨੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਆਤਮਕ ਦਰ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਗਿਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਦਵਾਨ ਐਲਡੂਅਸ ਹਕਸਲੇ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਈ ਕਿ ਸੋਦਰ ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਅੱਕ ਦੀ ਇਕ ਬੂਟੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਅੱਕ ਦੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਸਤ ਪੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸੋਦਰ ਦਿੱਸਣ ਲੱਗ ਪਏਗਾ। ਉਸ ਅੱਕ ਦਾ ਸਤ ਪੀਤਾ ਤਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਦਿਸਿਆ। ਜੋ ਉਸ ਨੇ 'ਸੋਦਰ' ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ, ਉਸ ਆਪਣੀ

ਪੁਸਤਕ 'ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ੇ' (ਡੋਰਜ਼ ਔਫ ਪਰਸੈਪਸ਼ਨ) ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ। ਜਦ ਸੋਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਖਿਆਲ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਬਣਿਆ। ਹਕਸਲੇ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਆਤਮਾ ਨੀਵੀਂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਧੂੰਆਂ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਤਾਂ ਸੋਦਰ ਉਡ-ਪੁੱਡ ਗਿਆ। ਇਹ ਘਟਨਾ ੧੯੫੩ ਵਿਚ ਹੋਈ। ਧੰਨ ਹਨ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਗਤ- ਜੂਠ ਤਮਾਕੂ ਨਾ ਸੇਵਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਸਗੋਂ ਆਤਮਕ ਗਿਰਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹੱਥ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ। ਜੋ ਸਿੱਖ ਰੋਜ਼ ਨਿਤਨੇਮ ਵਿਚ ਜਪੁਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਵਿਚ ਸੋਦਰ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਰਹਿਰਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ— ਜੇ ਭੁੱਲ-ਭੁਲੇਖੇ ਵੀ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸੋਦਰ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਲਿਵ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਆਪ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਿੱਖ ਇਸੇ ਲਈ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਨ ਵਰਤਦੇ। 'ਨੜੀ ਮਾਰ ਨਾਲ ਨਾ ਵਰਤੋ,' ਇਹ ਰਹਿਤਨਾਮਿਆਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ਉਤੇ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇ। ਕੌਮ ਨੂੰ ਆਪ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਵੱਡੀ ਜੰਗ ਦੇ ਸਫਲ ਖਾਤਮੇ ਉਪਰੰਤ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਜੇ ਕੋਈ ਮੰਗ ਹਕੂਮਤ ਪਾਸ ਰੱਖੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਸੀ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ-ਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਾਈ ਜਾਏ। ਰੇਲਵੇ ਐਕਟ ਦੀ ਧਾਰਾ ੧੧੦ ਇਸੇ ਮੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਤੇ ਪਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ 'ਤੇ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਨੇ ਹੁਣ ਹਰ ਡੱਬੀ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਿਖਵਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ, ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਨੁਕਰੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕੋਈ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਏ। ਲਿਖਣਾ ਅਮਰੀਕਾ ਵਾਂਗੂੰ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਹੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। (It may cause death.)

ਪੰਥ ਨੂੰ ਸਮੁਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਇਕ ਹਫਤਾ ਕੇਵਲ ਤਮਾਕੂ-ਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਪਰਚਾਰ-ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਸਾਨੂੰ ਬਚਾ ਗਏ, ਹੁਣ ਅੱਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਨਸਲਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

***

